

ESCOLA CAN BESORA - MOLLET DEL VALLÈS



MARÇ

CURS 2018-2019

S/LACTOSA

DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
				1 · Cous cous amb verdures · Guisat de carn magra de porc* amb castanyes i pastanaga · Fruita del temps
FESTA LLIURE DISPOSICIÓ	4 · Arròs integral amb verdures · Mandonguilles vegetals s/lactosa a la jardineria · Fruita del temps	5 · Macarrons marcianos amb beixamel de beguda de civada · Peix de llotja segons les millors captures** amb amanida · Postre de soja	6 · Escudella completa Sopa* de galets · Pilota* s/lactosa, verdures i cigrons · Fruita del temps	7 · Crema de lleties vermelles i verdures d'hivern · Pizza de pernil dolç* amb tomàquet i formatge s/lactosa* · Iogurt Natural
11 · Espaguetis a la carbonara vegetal amb beguda de civada · Ous al plat amb salsa de tomàquet i amanida · Fruita del temps	12 · Crema de verdures d'hivern amb llavors de carbassa torrades · Pastís de polenta i cigrons grat. amb for. s/lactosa, i amanida · Fruita del temps	13 · Sopa de peix** amb arròs · Hamburguesa s/lactosa de vedella* amb amanida d'enciams i pastanaga · Postre de soja	14 · "Trinxat" de col i patata amb oli d'alls · Lassanya de lleties i arròs integral gratinada amb beixamel s/lactosa · Fruita del temps	15 · Pastís de patata s/lactosa, salsa de tomàquet, ou dur i olives · Peix de llotja segons les millors captures** · Fruita del temps
18 · Fideus a la cassola amb verdures · Ales de pollastre ecològic cruixents amb quètxup artesà · Fruita del temps	19 · Mongeta del carai guisada amb patata i verdures · Truita s/lactosa de pastanaga amb amanida d'enciams i pastanaga · Fruita del temps	20 · Sopa d'au* amb galets i polenta · Salsitxes* de porc amb salsa de tomàquet · Fruita del temps	21 · Arròs guisat amb ceba i pastanaga · Peix de llotja segons les millors captures** · Postre de soja	22 · Crema de lleties vermelles i porros · Croquetes s/lactosa de mill i verdures amb amanida d'enciams i poma · Fruita del temps
25 · "Trinxat" de bleda, carbassa i patata · Llom de porc* a planxa amb salsa de ceba i amanida · Fruita del temps	26 · Lleties amb verdures · Truita s/lactosa de patata i calçots amb amanida d'enciams i olives · Fruita del temps	27 · Macarrons amb salsa de formatge s/lactosa i olives negres · Peix de llotja segons les millors captures** · Postre de soja	28 · Cigrons estofats amb patates i verdures · Seità arrebossat amb salsa de tomàquet · Fruita del temps	29 · Arròs amb salsa de tomàquet · Timbal s/lactosa de vedella* amb salsa de peres · Fruita del temps

* Els plats estan elaborats pels cuiners del centre. Tots els ingredients del menú són ecològics a excepció dels productes assenyalats amb un *. Podeu consultar el Certificat de l'Auditoria Ecològica Externa a www.ecomenja.com. A més d'aquests productes ecològics auditats, intentem que la majoria dels mateixos siguin de proximitat, i assegurem que tots els ingredients que comprem són frescos.

**El peix és fresc, de temporada i capturat a les costes catalanes i/o del Cantàbric. Podeu consultar el peix servit cada setmana així com la seva preparació i guarnició a www.ecomenja.com.